

MARZO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Vellutata di patate e porri con ricotta	Insalatone con verdure fresche + legumi + pane	Uova strapazzate con verdure + pane o riso bianco	Pasta e piselli cremosa con verdure cotte	Pasta al tonno con verdure	Frittata con verdure + pane	LIBERO
Cena	Involtini di verza e macinato con pane e verdure	Pesce al forno con verdure e patate	Legumi con verdure e pane	Pesce al forno o vapore con verdure e pane	Risotto carciofi e formaggio spalmabile o parmigiano	LIBERO	Pollo alla pizzaiola con pane e verdure

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Tagliatelle con funghi e fagioli	Spezzatino di pollo/tacchino con verdure e pane	Omelette con verdure e pane croccante	Salmone in crosta di sesamo sulla piastra con verdure e pane o riso	Minestrone di verdure con legumi e crostini di pane	Ravioli ricotta e spinaci con sugo di pomodoro e verdure	LIBERO
Cena	Pesce al forno o in padella con verdure e patate	Focaccia con stracchino e verdure	Piadina con hummus di lenticchie e verdure grigliate	Alette di pollo alla paprika o alle erbe con verdure e pane	Pesce al forno o in padella con verdure e pane	LIBERO	Bruschette con verdure e uova sode o strapazzate

APRILE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Insalatone con verdure fresche + formaggio + pane	Farinata di ceci con verdure	Insalatone con verdure fresche + tonno + pane	Pasta con ragù di lenticchie e verdure crude	Riso o altri cereali con verdure e formaggio tipo asiago (a insalata di riso per esempio)	Tagliatelle con asparagi e robiola	LIBERO
Cena	Uovo al tegamino con verdure + pane	Pollo piastrato con verdure e patate al forno	Bruschetta con fagioli in umido e verdure	Coscette di pollo al forno con verdure e pane	Omelette con verdure e pane	LIBERO	Pesce al forno con verdure + pane

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Pane con hummus di lenticchie e pomodorini secchi + verdure grigliate	Straccetti di pollo con verdure e pane	Pasta e ceci cremosa con bietoline	Panino con stracchino e verdure	Uova in camicia con verdure cotte e pane croccante	Risotto con carciofi e formaggio	LIBERO
Cena	Uova strapazzate con pane e verdure	Feta al forno con verdure e pane o riso	Fettina di manzo con verdure e patate	Pasta con sugo di pesce + verdure	Minestrone di verdure con legumi e crostini di pane	LIBERO	Insalatone con spinacino fresco, mele e sgombero + pane

MAGGIO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Pasta con pomodorini e ricotta	Panino con salmone affumicato e asparagi o zucchine grigliate	Insalatone con carote, spinacino e mela + formaggio stagionato e pane	Pasta con sugo al tonno o spada + verdure	Insalatone con verdure fresche + legumi + pane	Pasta con ragù di lenticchie e verdure	LIBERO
Cena	Manzo saltato con pane e verdure	Uovo strapazzato con verdure + pane	Seppie a listarelle con verdure e pane (o qualsiasi altro pesce)	Zuppa di patate e bietoline con ceci	Petto di pollo alle erbe con pane e verdure	LIBERO	Frittata con patate e verdure

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Crema di ceci con pane croccante + verdure grigliate	Pesce al forno o in padella con verdure e pane	Insalata di patate con fagiolini verdi e legumi	Pasta con crema di asparagi e robiola	Insalata di quinoa, uova e fagiolini	Risotto ai fiori di zucca con scamorza	LIBERO
Cena	Torta salata alla ricotta con cipollotti	Uova sode in insalata di verdure miste e pane	Tonno fresco alla piastra con verdure e pane	Farinata di ceci con verdure	Pesce al forno o in padella con verdure e patate	LIBERO	Burger di carne con verdure e pane